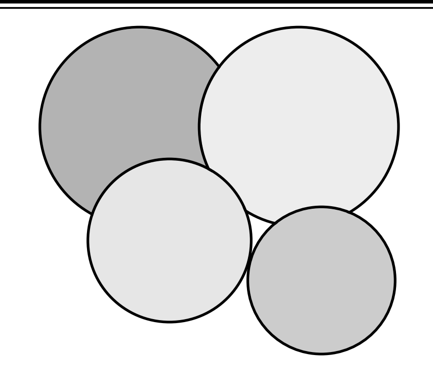


Vivre et grandir à travers nos émotions







Sommaire

Problématique

Informations complémentaires

Rédactrice
Nathalie Chapadis

Juin 2009

Vivre et grandir à travers nos émotions

Objectif : Reconnaître ses émotions pour mieux accéder au bonheur.

« Comprendre ses émotions, c'est éclaircir les nuages noirs qui cachent le soleil, pour faire pousser les fleurs[1]*… »*

Introduction

Êtes-vous du genre à manger vos émotions ? À les garder par en-dedans ? À les « ruminer » en secret ? Ou à les accumuler, jusqu'à ce que le « volcan » explose, à la surprise de tout le monde ? Pour exprimer ses émotions, chacune a son style. Dans notre monde pressé, entouré de machines, on a de plus en plus de mal, on dirait, à accepter que l'être humain vive des émotions. Comme si les émotions se mettaient en travers de notre chemin. Et pourtant ! Une émotion, ce n'est ni bon, ni mauvais en soi. Les émotions font tout simplement partie de notre expérience humaine. Elles nous servent de guide, de boussole. Elles sont indispensables pour apprendre à nous connaître et à communiquer avec les autres.

D'ailleurs, la manière dont on interprète les émotions varie beaucoup d'une société à l'autre. « En Amérique du Nord, nous avons tendance à valoriser les gens qui expriment leur joie, leur enthousiasme, leur passion, plutôt que des émotions dites négatives - peur, tristesse, colère, agressivité », dit la psychologue Ursula Hess [2]. Les extravertis sont aussi mieux perçus que les personnes peu démonstratives, dont la retenue est souvent associée à de l'indifférence.

Les attentes concernant l'expression des émotions des hommes et des femmes ne sont pas non plus les mêmes. « La douceur, l'empathie, voire la tristesse, sont davantage attribuées aux femmes, tandis que l'agressivité et la colère sont mieux acceptées socialement quand elles sont manifestées par des hommes », dit Mme Hess. Comme quoi les stéréotypes ont encore la vie dure…

Qu'à cela ne tienne, explorons ensemble le monde de nos émotions, car apprivoiser nos émotions est la clé de notre bien-être affectif.

Quand nos émotions pointent le nez…

« Ça fait mille fois que je lui dis ! Il a encore oublié ! Comment ça se fait que moi j'y pense et pas lui ? ». « Ah non ! Elle ne va pas encore commencer à m'énerver celle-là ! Si elle recommence à m'obstiner, je ne réponds pu de moi ! ». « C'est toujours sur moi que ça tombe. C'est ça, la bonne Andrée va encore tout faire ! ». « Tout va bien pourtant. J'ai tout pour être heureuse ! Mais comment ça se fait que je suis triste de même ? »

Ces pensées vous sont familières ? Vous n'êtes pas la seule. Tout au long de la journée, nos pensées défilent sans cesse. Nous réagissons au quart de tour, au gré des événements et des situations, qu'ils soient réels ou le fruit de notre perception ou de notre interprétation. Un embouteillage, une prise de bec, un pépin, un souci, un souvenir même, peuvent déclencher nos émotions. Dans certains cas, l'événement déclencheur peut sembler insignifiant au départ, mais nos émotions nous submergent quand même. On est à « fleur de peau » pour le reste de la journée. On essaie de se raisonner, en se disant: « ce n'est pas si grave que ça, arrête ! » mais nos émotions persistent à nous narguer.

D'autres fois, ce sont des événements réellement plus dramatiques qui nous secouent: une grosse déception, une perte, une rupture…Un « vrai gros choc » émotionnel. Et c'est alors difficile de ne pas se noyer sous le flot de nos émotions…

D'autant plus qu'on a tendance à résister à nos émotions. En plus de ressentir l'émotion, on la juge. On se trouve même parfois « trop sensible ». On a peur de ne pas s'en remettre. En fait, nous apprécions nos émotions seulement si elles tombent bien et qu'elles nous rendent heureuses. Dans ce cas, on accueille ses

Le saviez-vous?

Un Québécois sur cinq souffre de détresse psychologique dit une étude de l'Institut de la statistique du Québec. C'est plus élevé que dans le reste du Canada (soit en Saskatchewan, en Alberta, à l'Île-du Prince-Edouard ou en Colombie-Britannique). Les femmes, les jeunes de 15 à 24 ans et les personnes à faible revenu enregistrent des niveaux plus élevés de détresse. Comparés aux autres Canadiens, les Québécoises et Québécois sont aussi ceux qui vivent le plus un état de stress quotidien et de stress au travail élevé. Même si le nombre de suicides a baissé récemment, le Québec est encore la province qui présente les taux les plus élevés de suicide au Canada, tant chez les hommes que chez les femmes. En comparaison avec les pays industrialisés, le Québec a un taux élevé, comparable à ceux de la France, de la Suisse et de l'Autriche.

Sources:
- Institut de la statistique du Québec, « La détresse psychologique chez les Québécois en 2005 »,
- Zoom Santé, septembre 2008, p. 2 et 4.
- Institut national de santé publique du Québec, « La mortalité par suicide au Québec: Évolution du problème », janvier 2007.

émotions à bras ouverts. Sinon, on résiste. On se dit: « Je ne devrais pas ressentir ça, c'est injuste… ». « Comment ça se fait que je ne suis pas plus forte, plus « blindée » que ça ? ». « C'est bien moi, ça, m'en faire comme ça pour des « riens ! ». En effet, quand nos émotions ressemblent à une vague qui nous avale et nous entraîne dans le regret, la honte ou le désespoir, on aime mieux fuir… On a l'impression que nos émotions nous dépassent, nous contrôlent même ! On aimerait mieux les étouffer, les réduire au silence: « Telles des parasites, ces émotions dérangent, troublent notre quiétude et notre emploi du temps si soigneusement planifié. C'est le cas, notamment, de la tristesse, de la colère et de la peur. Malgré nos efforts pour les circonscrire et les museler, elles s'accrochent, refusent de disparaître ou de se faire oublier, insistent même jusqu'à altérer notre fonctionnement [3] ».

Vouloir taire ou fuir nos émotions est pourtant une erreur qui peut nous coûter cher: « Notre résistance répétée envers les émotions désagréables peut effectivement donner lieu à une panoplie de conséquences indésirables, un peu comme un courant d'eau que l'on tente de bloquer. Ces eaux ne disparaissent pas, simplement parce que nous le voulons et que nous tentons d'en stopper la progression; elles se détournent plutôt docilement vers une faille, ailleurs, où elles se déversent et vont envahir un terrain où elles n'ont pas lieu d'être, causant parfois des dégâts considérables. C'est ainsi qu'il peut nous arriver d'être surpris par un envahissement émotionnel déplacé et incompréhensible dans une situation particulière, le sens de cette expérience nous échappant complètement, nous laissant gênés et confus. À d'autres moments, nos émotions bloquées s'infiltrent profondément en nous à notre insu, minant alors nos fondements. C'est alors que nous voyons apparaître des maux physiques, de l'anxiété, de la dépression, une perte de concentration, une fatigue inexpliquée, etc[4] »

En effet, « notre ignorance du fonctionnement des émotions nous amènent parfois à les maltraiter au point qu'elles finissent par nous envahir et nous causer bien des ennuis, bien que leur but soit de favoriser notre bien-être. En fait, les émotions ont assuré la survie de notre espèce depuis des millénaires. C'est grâce à elles, entre autres, que nos ancêtres ont fui certains dangers et recherché les situations les plus favorables au maintien de leur bien-être [5] ».

Donc, qu'on les étiquette de « positives » ou « négatives », nos émotions, quelles qu'elles soient, sont des signaux précieux, que nous devons savoir écouter, avant d'apprendre à les gérer [6]. Apprendre à gérer nos émotions implique, entre autres, d'apprendre à les exprimer de notre mieux, car comme l'écrivent Jacques Lafleur, psychologue et Robert Béliveau, médecin, dans leur livre « Les quatre clés de l'équilibre personnel »: « Exprimer ce qui a été inhibé (refoulé) fait du bien et nous ouvre à notre richesse intérieure. Tant qu'on a honte, qu'on a peur, qu'on se cache, on ne peut pas vivre pleinement notre vie. Quelque chose sonne faux. …Inhiber l'émotion, c'est rester emprisonné en soi-même, isolé. C'est ne pas se donner le droit d'être ce qu'on est, cacher notre richesse intérieure, se déposséder d'une partie de notre potentiel et en priver les autres ».

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Mais d'abord, qu'est-ce que c'est, une émotion ? Une émotion se manifeste d'abord à l'intérieur de soi et génère ensuite une réaction extérieure (dans l'expression de notre visage ou dans nos propos). Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité [7].

Une émotion est différente d'une sensation, laquelle est une réaction physique directe (relation à la température, à la texture...). La sensation est directement associée à la perception de nos sens. La sensation est par conséquent physique.

Quant à la différence entre émotion et sentiment, celle-ci réside dans le fait que le sentiment ne crée pas une manifestation de réactions. Néanmoins, l'accumulation des sentiments peut entraîner des états émotionnels.

Les émotions : un système de sécurité

Les émotions sont en fait un système de sécurité ultrasophistiqué dont la nature nous a généreusement dotés. Tel un radar doublé d'un « GPS », elles remplissent deux fonctions [8]:

- sonder l'environnement à la recherche d'obstacles et d'éléments favorables;
- indiquer la route à suivre pour maintenir ou retrouver notre satisfaction en toute sécurité.

Le message des émotions est donc double:
Première information: « Il y a un événement significatif en vue ». L'intensité (forte ou faible) et la qualité (positive ou négative) de l'émotion signalent la présence d'une situation ou d'un événement qui peut avoir un impact fort ou faible, positif ou négatif, sur notre bien-être.

Deuxième information: « Voici l'action à accomplir ». La nature de l'émotion (peur, joie, colère, tristesse, paix, etc.) contient en elle-même une indication de l'ajustement à faire, de l'action à poser pour retrouver ou maintenir notre bien-être.

Si l'impact de la situation détectée est perçu comme non important, la situation a toutes les chances de passer inaperçue et ne générera pas d'émotion notable. Si l'impact de la situation est perçu comme positif, nous éprouvons une émotion agréable qui nous incite à retenir et, si possible, à renouveler ce genre d'expérience. Si la situation va à l'encontre d'un besoin important pour notre bien-être, l'impact perçu est négatif. L'émotion générée par notre cerveau est alors désagréable, dérangeante, de sorte qu'il est difficile de l'ignorer, tel un signal d'alarme. Tout se passe comme si notre cerveau voulait s'assurer que notre con-

science s'arrêtera à la situation et verra à y apporter la correction nécessaire.

Si, par inattention ou négligence, nous ignorons le signal d'alarme émis par ce système de sécurité, il va s'amplifier. Il va aller jusqu'à prendre une autre forme pour attirer notre attention ou nous tourmenter littéralement dans les moments et les endroits les plus embarrassants. N'oublions pas que ce système de sécurité a assuré la survie de notre espèce depuis la nuit des temps justement parce qu'il se montre intraitable, qu'il ne peut être réduit au silence ou ignoré longtemps et qu'il trouve toujours le moyen de se faire entendre. C'est comme un équipement de base propre à l'être humain. Il est donc préférable d'accepter sa présence et d'apprendre à l'utiliser plutôt que de tenter de l'éliminer !

D'autant plus que les émotions sont essentielles à notre vie de tous les jours. Sans elles, nous serions désorientées, sans boussole. Comme l'explique un neurologue spécialiste du système nerveux : « (...) ce qui est important de réaliser, c'est que lorsque nous décidons au meilleur de nos capacités, nous utilisons nos émotions et que, sans émotions, nous ne pouvons pas décider pour le mieux[9] ».

Gérer ses émotions : Mode d'emploi

Voici quelques trucs et astuces pour vous aider à mieux vivre avec vos émotions.

1) Identifiez le besoin visé[10]

La première chose à faire, quand l'émotion nous envahit, c'est de découvrir quel besoin personnel est mis en cause par la situation. Certains besoins généraux sont universels chez l'être humain. En résumé, il s'agit des besoins physiques et de survie, du besoin de sécurité, des besoins d'amour et d'appartenance, des besoins d'estime de soi et de réalisation.

Pour identifier le besoin en cause, il faut accepter de s'arrêter et de se questionner. Qu'est-ce qui me dérange tant dans cette situation ? En quoi est-ce que ça m'atteint ? Qu'est-ce que j'aurais plutôt voulu et en quoi ça m'aurait fait plus de bien ? Lequel de mes besoins serait alors comblé ? Vous vous direz peut-être que vous n'avez pas le temps de vous arrêter ou vous aurez peut-être envie de laisser tomber la démarche parce que vous ne trouvez pas votre réponse tout de suite. Toutefois, les choix faits sans tenir compte de vos besoins personnels créent de l'inconfort et des conséquences indésirables qui vous feront peut-être regretter le temps économisé sur le coup.

On parle parfois ici d'années perdues, de malaises qui deviennent chroniques et affectent de plus en plus le fonctionnement, d'un entourage inadéquat qu'on devra prendre le temps de renouveler, etc. Rassurez-vous : si au départ il faut un peu de patience pour développer cette habileté, le temps nécessaire pour identi-

fier le besoin visé devient plus court une fois qu'on a pris l'habitude de se consulter soi-même.

Voici un exemple de la façon dont l'émotion peut aider à identifier vos besoins.

En général, la colère est une réaction à quelqu'un ou quelque chose qui fait obstacle à la satisfaction d'un besoin, alors que la tristesse surgit quand nous sommes au contact du manque qui en résulte. Par exemple, si l'absence imprévue de votre conjoint vous empêche de vous rendre à une soirée de couple dont vous aviez vraiment envie, vous éprouverez probablement de la colère envers celui-ci (la cause de votre empêchement) et de la tristesse en pensant à ce que vous avez manqué. La tristesse vous indique que vous avez besoin de contacts sociaux et de détente et votre colère vous indique que vous avez besoin que votre partenaire vous respecte en se montrant responsable et fiable dans les engagements qu'il prend envers vous. Après avoir identifié ces besoins, vous pouvez choisir, par exemple, de clarifier vos besoins et limites avec votre conjoint à son retour et d'aller seule à cette soirée, à moins que vous ne décidiez de faire autre chose pour vous distraire quand même. Vos émotions s'atténueront, surtout si vous prenez plaisir à la nouvelle activité choisie et que vous pensez pouvoir négocier une entente avec votre conjoint pour éviter que ce problème ne se répète.

2) Déterminer l'action à accomplir

La deuxième information que donne l'émotion est, en fait, une tendance à l'action qui pousse à agir sur la situation ou à s'y ajuster. Mais avant tout, il faut prendre soin de déterminer qui est responsable de répondre au besoin identifié. Ce n'est qu'ensuite qu'il convient de s'ajuster ou de tenter d'influencer la situation de façon à répondre au besoin identifié.

Par exemple, ce n'est pas à notre conjoint de briser notre solitude si nous nous ennuyons. En tant qu'adulte, nous sommes responsables de nos besoins de détente et de stimulation. Si nous croyons le contraire, il se peut que nous exigions que notre conjoint soit toujours présent quand nous voulons sortir. Alors, nous serons en colère contre lui parce qu'il n'est pas disponible pour nos besoins. Se morfondre en attendant son retour pour, ensuite, provoquer une chicane avec lui à cause de notre frustration n'aura malheureusement pas satisfait notre besoin de compagnie. En plus, nous aurons réussi à brimer un autre de nos besoins, celui d'une relation harmonieuse et paisible. S'il est vrai que nous pouvons choisir notre conjoint comme source de satisfaction principale pour notre besoin, il en existe d'autres et ce sera toujours notre responsabilité d'y faire appel si notre compagnon n'est pas disponible. À nous de déterminer dans quelle proportion nous désirons qu'il contribue à nos activités et à faire notre choix en conséquence...

Avant d'agir, identifiez vos zones de pouvoir dans cette situation. Nous avons principalement deux choix dans notre action :

- nous ajuster
- ou agir sur la situation.

Pour en revenir à notre exemple de départ, si notre conjoint s'était engagé à nous accompagner mais a annulé à la dernière minute, nous nous sentirons probablement blessée dans notre besoin de considération et de respect. Cela ne sert à rien de nier ou minimiser la situation dans notre esprit (ajustement psychologique inadéquat) afin qu'elle ne nous dérange plus. Même si, sur le coup, cela nous permettrait d'éviter un désaccord et de résoudre la situation d'une manière pacifique en faisant baisser l'inconfort émotionnel de notre couple, cet ajustement consisterait, en fait, à nier nos propres besoins et pourrait nous nuire à moyen et long terme. En agissant sans considération pour nos besoins, nous nous traitons comme étant sans importance (action inadéquate); du coup, nous nous sentons dévalorisée, indigne d'intérêt et notre estime de soi vient d'en prendre pour son rhume !

La responsabilité du besoin est ici partagée : si je suis fidèle à ma part de l'engagement, mon conjoint est aussi responsable de me rendre la pareille sur ce plan. Si la personne choisie ne se montre pas digne de confiance dans ses engagements, je suis alors responsable de mieux choisir de qui je m'entoure (agir sur la situation). J'aurai sans doute d'abord à réviser la perception que j'avais de cette personne et de la satisfaction réelle que cette relation peut apporter à mon besoin de considération et de respect (ajustement psychologique adéquat et réaliste).

Attention à la manipulation !

L'usage de la force pour imposer nos besoins ou désirs à l'autre peut prendre plusieurs formes. Nous savons toutes que la force physique est à bannir. Toutefois, il existe d'autres formes d'abus plus subtiles et tout aussi inacceptables. Il s'agit de l'abus verbal et psychologique. Toute action visant, de façon volontaire ou non, à avoir sur l'autre un impact tel qu'il l'amènera à faire, dire ou penser, malgré lui ou elle, ce que nous voulons qu'il fasse, dise ou pense constitue une forme d'abus. Si nous avons la responsabilité de communiquer ouvertement et clairement nos besoins aux personnes concernées, nous avons aussi le devoir d'accepter et de tolérer que ces personnes puissent être en désaccord avec nous.
L'usage de la force psychologique, que l'on nomme aussi manipulation, peut prendre des formes variées. En voici quelques exemples.

- Insulte, dénigrement, critique méprisante, blâme sans fin.
- Parole ou geste ayant pour but de susciter des émotions négatives chez notre interlocuteur, telles la culpabilité, la honte, la peur, la frustration, l'appréhension, l'angoisse, l'inquiétude et la souffrance.
- Parole ou geste portant atteinte à l'intégrité psychologique de l'interlocuteur : attaquer son image de soi, le dévaloriser, le ridiculiser, l'infantiliser (le traiter comme un enfant), minimiser ou invalider son opinion ou son besoin.
- Menace de rejet, d'abandon, de privation économique, sexuelle ou affective.
- Intimidation, chantage, discrimination sur la différence.
- Mensonge, omission faisant en sorte de priver l'autre d'une information nécessaire à un choix libre et éclairé.

L'usage de ces procédés et de tous ceux qui s'y apparentent constitue une limite que le respect d'autrui nous oblige à ne pas franchir. C'est aussi un signe clair qu'il est temps de cesser de vouloir agir sur l'autre et qu'un ajustement personnel s'impose.

Source :
Site du Centre d'orientation et de Consultation psychologique de l'Université Laval.

Respecter ses propres besoins, c'est important!

Nos besoins ne sont pas à discuter. Dès le départ, ils sont légitimes car ils découlent des conditions nécessaires à notre bien-être. Les moyens à utiliser pour y répondre, eux, peuvent varier et s'adapter aux circonstances. Si, pour nous ajuster, nous nions notre peine, nous répondons à notre besoin de relation pacifique et d'harmonie, mais nous portons atteinte sérieusement à notre besoin de dignité et de respect qui est également des plus importants. Nous en ressortons perdantes... et, surtout plus anxieuses que jamais! La recette pour s'y retrouver, c'est que quelle que soit l'option choisie (nous ajuster ou agir), celle-ci doit être cohérente avec l'importance de nos besoins et la responsabilité qui en découle, le tout dans le respect des uns et des autres.

Des croyances ou règles de conduite qui vont à l'encontre de notre bien-être Certaines croyances entraînent des règles de conduite qui vont dans le sens contraire de notre sécurité et de notre bien-être. Par exemple, une cause fréquente d'anxiété sociale est le sentiment de ne pas pouvoir se défendre contre les prises de bec ou les agressions verbales qui pourraient se produire avec notre entourage, ou de devoir toujours satisfaire les autres au détriment de notre propre personne. Dans un tel contexte, comment peut-on avoir envie de côtoyer les gens ? Certaines croyances au sujet de nos relations nous interdisent donc de nous protéger et de tenir compte de nos besoins quand nous sommes en présence des autres. En voici quelques exemples :

- « Se défendre, c'est agresser l'autre » ;
- « Prendre soin de ses propres besoins, c'est égoïste » ;
- « Aimer, c'est veiller au bien-être de l'autre »;
- « Mettre ses limites, c'est contrôler l'autre de manière abusive », etc.

Ce sont là des croyances qui étouffent le bien-fondé et l'importance de nos besoins personnels. Il ne nous reste plus qu'à subir la situation désagréable. Et à nous en vouloir, par la suite, d'en être aussi affectée. Puis, pour être capable « d'avaler » la pilule (la situation désagréable), nous nous rendons coupable d'avoir autant besoin d'être respectée... La conséquence est qu'à l'avenir, nous éviterons un peu plus la présence des autres, car nous ne pouvons nous sentir à l'aise de toujours nous nier.

Dans cette situation, il est nécessaire de nous ajuster intérieurement en révisant les croyances qui nous interdisent d'agir en tenant compte de nos besoins. Nous pourrons ensuite trouver comment nous pouvons influencer la situation et assurer un peu mieux notre sécurité et notre bien-être, tout en demeurant respectueuse des autres. Ce respect et cette ouverture, nous nous les devons d'abord à nous-mêmes. Notre première responsabilité, en tant qu'adulte, est de veiller à accueillir nos besoins et à y répondre d'une manière qui, lorsque c'est possible, ne contrevient pas aux besoins de l'autre.

Trucs pour amener votre enfant à exprimer et à gérer ses émotions

C'est une bonne idée d'aider votre enfant à gérer ses émotions, mais rappelez-vous que vous ne voulez pas l'empêcher de ressentir ses émotions. Il vaut mieux lui apprendre de meilleures façons d'y faire face. Voici quatre façons que vous pouvez utiliser.

- Premièrement, aidez votre enfant à exprimer ses sentiments et apprenez-lui à nommer les différents types d'émotions.
- Deuxièmement, discutez avec lui des sentiments des personnages dans les livres d'histoires et sur les photos et parlez de ce qui peut causer ces émotions.
- Troisièmement, expliquez-lui que vous comprenez qu'il soit bouleversé ou fâché, mais faites-lui également comprendre que certains comportements, comme blesser les autres ou pleurnicher constamment, sont inacceptables.
- Et, quatrièmement, exercez une influence positive lorsque votre enfant est perturbé en l'aidant à se calmer et en faisant valoir le côté positif de la situation.

Rappelez-vous que si vous êtes fâchée, anxieuse ou déprimée la plupart du temps, ces sentiments pourraient affecter votre relation avec votre enfant. Si c'est le cas, vous auriez peut-être besoin d'aide pour gérer vos émotions. Ensuite, vous serez en mesure d'avoir des rapports plus positifs avec votre enfant et de lui enseigner également à gérer ses émotions.

Si votre enfant ne développe pas un meilleur contrôle de ses émotions ou si vous vous sentez de plus en plus anxieuse, déprimée ou fâchée, parlez-en à votre pédiatre.

Source :
Site d'Assistance Parents, visité le 14 avril 2009.

En avant pour le bonheur !

Maintenant que nous avons vu comment gérer un peu mieux nos émotions « négatives », apprenons comment faire place au bonheur… En psychologie, les experts étudient de plus en plus le « phénomène » du bonheur, pour aider les gens à mieux vivre.

Auparavant, on croyait que le niveau de bonheur chez une personne était uniquement déterminé par ses gènes et l'éducation qu'elle avait reçue. On croyait aussi que les exercices et approches pour améliorer le niveau de bonheur de façon durable étaient inefficaces. Or, des études prouvent le contraire. Comme le dit le psychiatre Christophe André: « On a la quasi-certitude que 50 % de notre aptitude au bonheur provient d'une base génétique. Les 50 % restants dépendraient de notre mode de vie et surtout de nos efforts personnels[11]».

Par exemple, des chercheuses et chercheurs ont fait plusieurs trouvailles.

☛ **Plusieurs exercices augmentent le bonheur et diminuent la dépression**.

Un des exercices testés consistait à écrire trois choses qui ont bien été dans la journée, à dire pourquoi et à examiner sa propre contribution à ce qui a bien été.

☛ **L'optimisme est lié à de meilleures performances, à moins de stress, à une meilleure santé et à une vie plus longue.**

L'optimisme peut aussi s'apprendre, jusqu'à un certain point. Pour cela, il faut pratiquer la remise en question de notre mode de pensée. Avec le temps, cet exercice deviendra automatique.

Par exemple, quand quelque chose de positif se produit dans votre vie, pensez à vos points forts qui sont intervenus et aux façons dont vous avez contribué directement ou indirectement à cet événement positif. Pensez comment vos forces ayant contribué à ce bon événement peuvent aussi amener du positif dans d'autres domaines de votre vie. Par exemple, quelles autres bonnes choses peuvent être amenées par votre intelligence, votre force de travail et votre capacité de vous préparer à des tâches ? Imaginez aussi quelles possibilités l'avenir peut vous réserver.

Quand quelque chose de négatif arrive, pensez aux circonstances atténuantes qui ont pu contribuer à ce que ça arrive. Si vous avez mal performé à un examen ou à une entrevue, par exemple, quelles circonstances extérieures peuvent avoir contribué à l'échec ? Étiez-vous particulièrement occupée dans la semaine précédente? Manquiez-vous de sommeil? Gardez à l'esprit que ce n'est pas nécessairement un signe d'incapa-cité personnelle. Finalement, ayez conscience de vos limites afin d'y travailler mais misez sur vos points forts. Et surtout, voyez vos échecs comme des occasions d'apprentissage et des étapes vers le prochain succès.

☛ **L'espoir permet de prévenir ou de surmonter la dépression.**

Et l'espoir s'apprend ! L'espoir comprend, en effet, deux facettes:
- un chemin ou une façon pour atteindre un objectif désiré et,
- la motivation et la force pour sui-vre ce chemin.

L'espoir est différent de l'optimisme, qui est une attente généralisée que des bonnes choses vont se produire. L'espoir implique d'avoir des buts ainsi que le désir et un plan pour les atteindre. L'important est donc d'apprendre à se fixer des buts, à prendre les moyens pour les atteindre et à se motiver. Cette démarche aide à diminuer les symptômes de dépression.

☛ **Les personnes qui sont le plus satisfaites de leur vie partagent les cinq principales forces suivantes: la curio-sité, l'entrain, la gratitude, l'espoir et la capacité d'aimer et d'être aimé.**

Selon cette étude, il est important de se programmer des moments agréa-bles en utilisant ses forces et ses ta-lents. Si le trait dominant chez vous est l'amour de l'apprentissage et la curiosité, un bon moment consistera peut-être à visiter un musée ou à passer quelques heures avec un bon livre. Si votre principale force est la capacité d'aimer, vous pourriez plutôt choisir de passer une soirée avec vos amis ou inviter la famille à souper. Les personnes pessimistes ont plus de difficulté à voir le verre à moitié plein, ce qui peut diminuer leur satisfaction et les amener à se centrer sur leurs

malchances et ennuis. Il est donc suggéré de cultiver la gratitude qui, selon les recherches, contribue à augmenter la satisfaction dans la vie. Pour y parvenir, faites le premier exercice cité plus haut (écrire trois choses qui ont bien été dans votre journée).

Pour aller plus loin et connaître d'autres outils du mieux-être…

Lisez le livre « Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse » de David Servan-Schreiber.

Quel est votre type de bonheur ?

Le psychiatre Christophe André a fait ressortir quatre domaines qui représentent des sources de bonheur [12]. Essayez de déterminer quel type de bonheur se rapproche le plus du vôtre: le bonheur d'action, de satisfaction, de maîtrise ou de sérénité. Chaque type comporte ses avantages et ses inconvénients. Il n'en revient qu'à vous d'y apporter les ajustements nécessaires. Bien entendu, votre profil peut changer avec le temps, selon les étapes de vie que vous traversez.

☛ Bonheur dans l'action

Toujours en mouvement, vous êtes impliquée dans différentes activités: associations, loisirs, sorties entre amis, etc. Votre devise est: « Agir et partager ». C'est dans le mouvement que vous vous sentez en vie, mais aussi par les liens que vous tissez autour de vous. L'avantage de vivre son bonheur dans l'action est qu'il s'observe et se communique facilement à l'entourage. Par contre, un bonheur axé uniquement sur cet aspect peut conduire à une certaine « légèreté », en ne misant que sur les plaisirs ou les stimulations extérieures, et à une dépendance envers les autres pour se sentir heureuse.

☛ Bonheur de satisfaction

Vous vous fixez des objectifs et cherchez à les atteindre. Ces objectifs ne sont pas seulement matériels (par exemple : avoir une maison, une voiture) mais aussi personnels (par exemple : améliorer ses résultats scolaires ou son travail, aider une amie). Vous ressentez une grande satisfaction intérieure lorsque ces buts sont atteints. Par contre, quand il y a obstacle à l'atteinte des objectifs fixés (comme un refus, une annulation, un contretemps), votre bonheur s'en trouve menacé.

☛ Bonheur de maîtrise

Comprendre, parfaire vos connaissances, vous réaliser sont vos principales

sources de satisfaction. Votre domaine d'études ou de travail occupe une part très importante dans votre vie. Vous visez avant tout à vous dépasser, voire à atteindre l'excellence. Cependant, l'effet pervers de ce type de bonheur, quand il prend toute la place, est qu'il peut vous rendre vulnérable à l'épuisement ou vous pousser à négliger d'autres aspects de votre vie (comme votre vie affective).

☛ Bonheur de sérénité

Vous aimez regarder un coucher de soleil, écouter de la musique, observer le vol des oiseaux, etc. Ces plaisirs représentent des sources de bonheur de sérénité. En fait, ce type de bonheur privilégie la contemplation et la prise de conscience du moment présent. Il permet une paix intérieure et une tolérance face aux évènements incontrôlables. Par ailleurs, trop développer ce type de bonheur peut induire une certaine passivité ou un fatalisme face aux obstacles de la vie.

Une fois qu'on a trouvé quelle sorte de bonheur nous « allume » le plus, ne reste plus qu'à l'attirer davantage en développant d'autres attitudes....

Bonheur-o-trucs : le bonheur, ça se travaille!

Alors, comment faire pour l'attirer dans sa vie, ce bonheur tant désiré ? Selon les experts, les gens heureux se remarquent davantage par leurs attitudes que par une accumulation de biens ou de plaisirs. En fait, les gens heureux mettent plutôt l'emphase sur l'être que sur le savoir ou l'avoir. C'est du moins ce qu'a démontré l'auteur Robert Blondin, qui a mené une vaste enquête à travers le monde, auprès de 2 000 personnes se disant heureuses[13]. Voyons certaines attitudes qui ressortent de son enquête:

1) Être disponible au changement
Les gens heureux possèdent cette aptitude à tout remettre en question, autant eux-mêmes que la société. Les changements sont perçus comme des défis ou une occasion de " grandir " et non pas comme une menace au bonheur.

2) Profiter du moment présent
Les gens heureux prennent le temps de vivre le moment présent sans être constamment envahis par des inquiétudes passées ou futures. Ceci ne les empêche pas pour autant de faire des projets ou de réfléchir à leurs problèmes.

3) Bien se connaître
Il est question ici de définir son identité. Les gens heureux sont conscients de leurs forces et de leurs faiblesses. Ils sont cohérents avec ce qu'ils sont, ce qu'ils croient et ce qu'ils font. De plus, ils acceptent dans la mesure du possible que les autres n'adhèrent pas aux mêmes valeurs ou priorités de vie.

4) Passer à l'action
C'est en prenant des risques que les chances d'être heureuse augmentent. Selon Robert Blondin, « c'est parmi les gens qui réussissent qu'on retrouve le plus haut taux d'échecs ! ». L'action per-

met une meilleure connaissance de soi et de son environnement. Pensons à l'étudiant ou à l'étudiante qui, après mûre réflexion sur son choix de carrière, s'inscrit dans un programme malgré le risque de se tromper.

5) Être capable de s'abandonner
Pour contrer l'incertitude de la vie, la tentation est grande de vouloir tout contrôler, de prévoir l'imprévisible. Jusqu'à un certain point, les gens heureux choisissent plutôt de " lâcher prise " face aux événements incontrôlables. Ils préfèrent faire confiance à la vie et composer avec les imprévus. Un participant à l'enquête de Blondin précise dans son témoignage: « Je me suis rendu compte que les choses essentielles qui m'arrivaient dans la vie c'étaient celles que je n'avais pas planifiées ». Les relations amoureuses en sont un bon exemple. Les gens trouvent souvent l'amour au moment où ils cessent de le chercher.

Les dix commandements du bonheur

Une auteure, Claude de Milleville [14], nous donne également d'autres conseils pleins de bon sens pour faire place au bonheur.

1) Faites la paix avec vous-même
Au lieu de nous concentrer sur nos défauts, nos manques et nos faiblesses, admirons aussi nos qualités et nos richesses ! Idéal pour augmenter sa confiance en soi, et progresser vraiment!

2) Semez le bonheur autour de vous
Égoïsme et bonheur font rarement bon ménage. Mettez votre énergie au profit des autres: votre famille, vos amis, mais aussi ceux qui, plus démunis, ont besoin de soutien: votre vieille voisine, les enfants malades, les sans-abri…

3) Acceptez vos humeurs
Ce matin, vous vous êtes levée du mauvais pied ? Acceptez ces variations de votre moral comme un phénomène naturel au lieu de vous en préoccuper ou de culpabiliser. Cela passera tout seul, et vous en serez moins victime. De la même façon, admettre que vos proches, eux aussi, puissent être de mauvaise humeur vous aidera à les supporter d'une manière plus sereine.

4) Reconnaissez votre chance
Vous avez un mari, des enfants, des parents et amis, un travail, un logement, vous êtes en bonne santé… Que voulez-vous de plus ? Admettez que vous avez de la chance et mettez fin à vos crises d'insatisfaction. Acceptez votre chance, et provoquez-la sans douter d'elle. Vous avancerez à pas de géant.

5) Évitez la pensée « catastrophe »
Les nouvelles sont moins bonnes? Après un bilan honnête, faites la part des choses: sont-elles si pires que cela ? Le monde s'écroule-t-il vraiment ? Vous constaterez sans doute que non, tout n'est pas si épouvantable autour de vous.

6) Écoutez les autres
L'empathie, soit la faculté de se mettre à

la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent, est une qualité essentielle qui facilitera vos relations et votre regard sur la vie. Essayez de vous mettre à la place de vos proches et de personnes éloignées que vous trouvez pénibles: votre patron est énervé (son fils a des problèmes de santé), votre mari n'est pas à prendre avec des pincettes (son travail le tracasse), votre collègue est énervante (elle a des problèmes d'argent)… Si vous étiez dans leurs chaussures, seriez-vous toujours aimable ?

7) Créez la fête

Ne vous enfermez pas dans la routine, cultivez vos amitiés et établissez des nouveaux liens. Vous êtes fatiguée ? Sachez faire simple (un repas sans chichi), mais ne ratez pas un bon moment. « Se priver (de la présence des autres), sous prétexte de se préserver et de dormir, ne peut en aucun cas nous apporter de bénéfice. La vie nous demande d'avancer, et non de nous économiser et d'être avare de nous-mêmes ! », dit Mme de Milleville.

8) Réconciliez-vous avec votre passé

S'accepter, c'est se mettre à jour avec son passé, laisser de côté les ressentiments et vieilles rancunes, accepter ce qui ne peut être changé, digérer les histoires familiales, les séparations, les deuils. C'est aussi régler les situations inachevées (disputes, tensions). Cette démarche adulte est essentielle pour partir d'un bon pied vers le bonheur et éviter les regrets, inutiles et douloureux.

9) Trouvez un sens à votre vie…

Qui suis-je ? Pourquoi suis-je en vie ? Si vous avez déjà des réponses à ces questions existentielles, vous êtes sur le chemin de la réalisation de vous-même. Sinon, que diriez-vous de réfléchir un peu à vous, à vos valeurs personnelles (le travail, l'amour, la famille, l'ordre, la liberté…), pour préparer vos objectifs et vous employer à les réaliser ?

10) Préservez votre liberté

Pour se sentir bien avec les autres, il faut ne pas se laisser enfermer par leurs désirs, mais savoir leur dire non, exprimer ses sentiments, ses envies et ses besoins. Sinon, la frustration s'accumule et nuit à l'épanouissement. Ne craignez pas leurs jugements, choisissez seule, librement, ce que vous voulez faire et ne pas faire, et refusez de vous laisser manipuler !

En résumé, le bonheur, ça ne va pas toujours de soi. Mais en disciplinant nos pensées et en faisant le ménage dans nos attitudes, on peut arriver à faire plus de place au bonheur dans sa vie. Il suffit parfois d'y mettre un peu du sien et de créer les conditions requises pour y arriver…

Conclusion

C'est vrai qu'en général, dans notre société, on ne nous apprend pas à être heureux et heureuses. Pourtant, apprendre à être heureux est l'outil le plus précieux pour faire face à la vie. Si vous voyez que malgré tous vos efforts, vos émotions continuent à vous mettre à l'envers, n'hésitez pas à consulter, au besoin. L'Ordre des psychologues du Québec a un service de référence pour vous aider à trouver un ou une psychologue expérimenté-e proche de chez vous. Composez le 514-738-1223 ou le 1-800-561-1223 (ligne sans frais) pour le joindre. Il y a aussi l'organisation nationale Revivre dont la mission est de venir en aide aux personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, ainsi qu'à leurs proches. Pour joindre cet organisme, composez le Montréal : (514) 738-4873 ou la ligne sans frais : 1-866-738-4873. Par courriel: revivre@revivre.org. Finalement, le CLSC de votre localité peut vous référer à des groupes d'aide dans votre région.

Pour mieux vivre, il est important de prendre les moyens qui sont à notre disposition. Car quoi de plus important, dans la vie, que d'apprendre à apprivoiser ses émotions, pour enfin vivre en paix avec soi-même, comme avec les autres ?

Le saviez-vous ?

Plus de 200 universités américaines ont intégrées l'apprentissage du bonheur dans leur programme d'enseignement[15]. En Allemagne et en Grande-Bretagne, deux écoles donnent des leçons de bonheur à leurs élèves. Ce programme va être étendu à d'autres écoles. Comme l'explique un des professeurs : « Nous vivons une époque où les jeunes sont obsédés par l'argent et la célébrité. Tout l'objet de ce cours est de les recentrer sur une vie faite de sens et de valeurs, vraie clé de l'épanouissement. ». En effet, « nos enfants doivent apprendre que si nos sociétés sont de plus en plus riches, elles ne sont pas de plus en plus heureuses ». Ces leçons visent à leur apprendre à maîtriser leurs émotions, à surveiller leur santé physique et mentale, et à comprendre comment agir avec les autres dans la vie de tous les jours.

Références dans le texte :

1. Site www.sante-psychologie.com, visité le 30 mars 2009.
2. GAUVREAU, Claude, « Pas de communication sans émotions », Journal L'UQAM, vol. XXXV, no 6, 10 novembre 2008.
3. Université de Laval, Centre d'orientation et de consultation psychologique, « Apprivoiser ses émotions », site visité le 30 mars 2009.
4. Ibid. 3.
5. Ibid. 3.
6. Ibid. 1.
7. Pour cette section : site Wikipédia, " Émotion ", site visité le 30 mars 2009.
8. Pour cette section : Ibid. 3.
9. Radio-Canada, « Cerveau et émotions », émission Découverte. http://www.radio-canada.ca/actualite/decouverte/dossiers/83_cerveau/2_c.html
10. Pour cette section : Ibid.3.
11. Pour cette section : Ibid. 15 et aussi des articles du site de Psychomédia : « Des exercices simples aident à augmenter le bonheur et diminuer la dépression » ; « Apprendre l'optimisme et la confiance en soi »; « L'espoir aide à combattre la dépression. Comment le développer ? »; « Miser sur ses points forts pour être plus heureux ».
12. Pour cette section : Ibid. 3, « À la recherche du bonheur », site visité le 6 avril 2009.
13. Pour cette section : Ibid. 12.
14. Pour cette section : site de Doctissimo, « 10 commandements pour être heureux », site visité le 6 avril 2009.
15. TRASTOUR, Stéphanie, « Quand le bonheur s'apprend à l'école », Madame Figaro, 4 février 2008.

Idée-éclair

Thème: Vivre et grandir à travers nos émotions

Durant votre rencontre, apportez un livre ou un texte sur les émotions qui vous a marqué et partagez-le avec les autres membres. Échangez vos lectures et vos commentaires entre vous. Ou encore, écoutez ensemble un DVD inspirant du point de vue des émotions, animé par une conférencière ou un conférencier motivant.

Activité : Suggestion et outils

Suggestion pour l'Activité femmes d'ici

Le thème portant sur la gestion des émotions se prête bien à une Activité femmes d'ici de type « Conférence » .

Pour plus de renseignements sur les repères et le déroulement de cette Activité femmes d'ici, veuillez consulter la section permanente du guide d'animation 2008-2009 de l'année passée, au cahier 1 intitulé « Caractéristiques, repères et techniques d'animation des Activités femmes d'ici » Cette section permanente est également disponible au www.afeas.qc.ca (dans la section « Services aux membres, Outils internes »). Chaque Activité femmes d'ici y est présentée en détail. Les modèles proposés dans cette section serviront à guider la préparation et l'animation de l'activité.

Outils de communication à utiliser

Texte pour la publicité locale



Vivre et grandir à travers nos émotions

Les émotions négatives, comme les émotions positives, sont le baromètre de notre état intérieur. Nous aimerions toutes éviter les émotions dérangeantes, mais elles font partie de la vie. Le mieux, c'est d'apprendre à les reconnaître, à les apprivoiser et à s'en faire des amies. Voilà ce que vous propose la prochaine activité organisée par l'Afeas de ___________(Nom de l'Afeas locale). Au cours d'une conférence, animée par______(Nom et fonction de la personne-ressource invitée ou de l'animatrice Afeas), nous apprendrons des trucs et astuces pour mieux vivre avec nos émotions et développer nos aptitudes au bonheur. Cette activité aura lieu le ___________ (date, heure, lieu et coordonnées). C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Pour informations supplémentaires___________ (# de téléphone d'une responsable locale).

Présentation de l'Afeas

(à utiliser au début de l'Activité femmes d'ici, pour présenter l'Afeas au public participant à l'activité)

Pour savoir comment présenter l'Afeas, referez-vous à la section permanente du guide d'animation 2008-2009 de l'année passée, au cahier 4 intitulé « Présentation générale de l'Afeas ». Cette section permanente est également disponible au www.afeas.qc.ca (dans la section « Services aux membres, Outils internes »).

Voici le texte de présentation du thème « Vivre et grandir à travers nos émotions »

« Se choquer, c'est pas beau ». « Arrête de brailler, ça sert à rien ». « T'es ben maligne, prends pas ça de même ! ». Voilà les messages qu'on entend au sujet de nos émotions, surtout des émotions négatives. En général, on se méfie de nos émotions. Quand une émotion négative pointe le nez, on se demande « Ah non! Pas encore! Pourquoi je me sens de même donc ? ». On essaie de la réprimer, tant bien que mal. Jusqu'à temps que le « presto » explose. L'entourage, qui sent notre malaise, réagit à son tour. Et nous fait parfois sentir coupable de nos réactions, surtout si on est une femme et qu'on ose exprimer sa colère.

Pourtant, les émotions servent de radar à notre état intérieur. Positives ou négatives, elles font partie de la vie. Elles servent à nous guider. Elles nous indiquent si ça va bien pour nous ou s'il y a quelque chose qui nous dérange, qui nous trouble. Il s'agit peut-être d'une situation qui ne répond pas à nos besoins ou à nos attentes… Comment le savoir, si on ignore la nature de ses émotions ? Si on ne sait pas comment les vivre ou les exprimer d'une façon saine ?

Voilà donc le programme de cette Activité femmes d'ici: comprendre l'orgine de nos émotions et nous donner les moyens de les apprivoiser. Et on ne peut pas parler des émotions négatives sans parler aussi du bonheur! Les scientifiques se penchent de plus en plus sur le « phénomène » du bonheur et nous donnent des trucs pour l'atteindre plus facilement. C'est ce que nous verrons ensemble aujourd'hui. Merci d'être là, pour cette Actitivé femmes d'ici. et surtout, que vos échanges soient fructueux !